

午睡太久 多种疾病风险上升



午睡是很多人一天中最期待的“惬意时刻”，不仅能驱散困意，还能为疲惫的身体注入满满活力。

然而多项研究表明，午睡时间的长短还可能与高血压、中风、心脏病有关。午睡时长适度才能发挥出最佳效果，让人神清气爽；睡得太多，可能适得其反，甚至给健康埋下隐患。

午睡太多，这些疾病风险上升

中风

2024年，《欧洲神经病学杂志》上发表的一项研究显示，对于高血压患者，午睡不宜超过30分钟，长时间午睡可能增加中风的风险。与午睡1~30分钟相比，午睡31~60分钟与中风风险增加27%有关，午睡超过60分钟与中风风险增加37%有关。

心脏病

欧洲心脏病学会年会公布的一项研究成果发现，每天不超过1小时的短暂午休有助于心脏健康，但午睡时间超过1小时，死亡风险增加30%，心血管患病风险增加35%。

代谢病

《BMC 公共卫生》上发表的一篇研究显示，和不午睡的人相比，午睡超过30分钟的人，代谢综合征的风险会增加24.7%。对老年女性影响更大，患代谢综合征的风险会增加94.6%。

代谢综合征不是单一的疾病，而是由高血压、血脂异常、高血糖和中心性肥胖组成的一组复杂临床症状，这些健康问题一旦“组团出现”，对人体的危害远超单个疾病的影响。

痴呆

2022年，美国加利福尼亚大学的研究人员在《阿尔茨海默病与痴呆》期刊上发表的一项研究表明，午睡和大脑衰老之间存在双向关系。具体来说，白天过度午睡会增加晚年痴呆风险。

与此同时，随着年龄的增长，患有阿尔茨海默病会导致午睡时长增加。

脂肪肝

《临床内分泌与代谢杂志》发表的一项研究发现，熬夜、打鼾、午睡超过30分钟，都和脂肪肝风险增加显著相关。同时满足“熬夜+午睡”，且午睡时间超过30分钟的人，风险最高，患脂肪肝的风险增加138%。

最佳午睡时长是多久？

午睡的关键在于“适度”——避免过长的午睡时间，以免对夜间睡眠造成干扰，同时又能在白天适当地恢复精力。对于健康的成年人来说，研究显示，最佳的午睡时长为30分钟以内。

此外，夜间睡眠不佳的人，不应过度依赖午睡来弥补睡眠不足。相比于通过午睡“补觉”，改善夜间睡眠质量才是更健康的选择。

如果夜间睡眠时间不足，而白天又习惯性长时间午睡，可能会进一步加剧昼夜节律紊乱，形成恶性循环。

平躺午睡是最理想的午睡姿势，可以购买轻便的折叠床。不方便使用折叠床午休的人，可以选择放下电脑椅背休息，可配用U型枕。

如果只能趴在桌子上午睡，可购买比较高的、

不易变形的枕头，双手自然抱着入睡，垫高头部。

午睡后有这些表现要注意

越睡越困

有些人午睡之后却头昏脑涨，感觉睡了比不睡更累。一般人在入睡超过30分钟后，便由浅睡眠进入深睡眠阶段，醒来后会感到浑身不舒服、困倦，还会影响晚上的睡眠。午睡太久，会越睡越困，需要适当减少午睡时间。

腰酸背痛

有些人趴着午睡，醒后会出现腰酸背痛。因为长时间歪扭颈部及压迫上半身，会导致颈椎生理曲度发生变化。趴着午睡，颈肩、腰部肌肉处于紧张状态，导致肩颈部肌肉酸痛，睡醒后就会有“脖子僵硬”“落枕”的感觉。尽量避免长时间趴睡。

胃部胀气

趴着睡觉还会影响消化系统，饭后需要一定时间才能把胃部食物排空，长时间趴着睡觉会让胃部受到压迫，增加胃蠕动负担，导致胃部胀气，降低消化食物能力，不能更好地吸收食物中的营养。

刚吃完午饭不建议立即午睡，建议饭后半小时至一小时再午睡。

头晕乏力

有的人仰着头午睡，会导致舌头“堵住”喉咙，造成呼吸不顺畅、打呼噜。睡醒后可能会出现头晕、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状，可以尝试调整睡姿等方法来缓解。

来源：中国新闻网

天天啃菜叶 能否压制高血脂



单靠吃素拯救不了高血脂

过多摄入脂肪确实容易导致热量过剩，久而久之带来高血糖、高血脂等问题，所以少吃点儿肯定是有益的。

长期吃素的人必然远离肉类食物，意味着胆固醇的摄入大大减少；另外，素食如蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维，降低了人体对胆固醇的吸收，并促进肠道蠕动和排便。综合来看，吃素在调节血脂方面确实发挥了积极作用。

需要注意的是，单纯吃素并不能完全解决高血脂的问题。首先，人体内的胆固醇只有20%~30%是从摄入的食物中获取，其余

70%~80%则由我们自己合成，所以“吃素”在理论上最多也只能减少20%~30%的胆固醇升高。其次，甘油三酯确实跟吃进去的主食、甜食等高热量食物密切相关，但是也有20%~30%的比例是由自身合成的。

脂肪绝非洪水猛兽

如前文所述，吃素只是改善高血脂的一个方面，起的是辅助作用，否则药学家们就不用苦心孤诣地去研制降脂药了。

不可忽视的一点是，长期吃素可能存在营养不良的风险。正如很多人对“胆固醇”存有偏见一样，闻及“脂肪”也是各种芥蒂。然而脂肪绝非“洪水猛兽”，是人体所必需的营养素之一。肉类食物含有大量营养成分——优质蛋白质、维生素A、维生素B、维生素D以及多种矿物元素等，其中一些是素食中不具备的。

怎么吃才是关键

从化学角度讲，脂肪是由“甘油”和“脂肪酸”构成的。不同的脂肪酸对健康的影响也不同，因此吃多吃少是有讲究的。

最好不吃“反式脂肪酸”较多的食物，这

会增加心脑血管病风险。如人造黄油、起酥油、高温油炸、反复煎炸的食物等。

尽量少吃“饱和脂肪酸”较多的食物，摄入过多增加血胆固醇水平。如肥肉、腊肉、奶油、椰子油等，以及那些室温下是固体的油脂。

正常吃“多不饱和脂肪酸”较多的食物，对健康有益。鱼肉是富含多不饱和脂肪酸的食物之一，以及坚果、花生油、大豆油等，合理搭配有助于身体健康。

警惕那些脂肪爆表的“素食”

市面上很多所谓的素食食品，只是看上去素，实则添加了不少糖分、植物油和添加剂，其热量和脂肪含量并不低。另外，单纯油脂少而糖分多的食品，进入体内后可转化为甘油三酯，吃多了同样会增加高血脂的风险。

因此，降血脂单纯依赖素食并不科学，也远远不够，应当在保证鱼、肉、蛋、奶摄入均衡，营养充足的情况下，增加膳食纤维的摄入，如全谷物、蔬菜、水果和豆类等，然后再配合适量运动，才能取得较好的成效。

来源：北京青年报